



LIISKA HUBINTA KAYDKA QALABKA XAALADAHAD EGDEGGA AH

Halkan hoose waxa ku qoran alaab lagu taliyay inay ka mid ahaato kaydkaaga qalabka xaaladaha degdegga ah. Ku kaydi alaabtaa weel kaydin ama shandad dhabarka lagu qaato, ama wax aad si fudud u qaadan kartid haddii ay qasab noqoto inaad qaxdid.

- Raadyow baytari ku shaqeeya iyo toosh ama karbuuno
- Qalabka gargaarka koobaad
- Fure siyaado ah oo ah baabuurka iyo guriga
- Middida jeebka, dhajis ama xabad, baco leh xadhko lagu xidho, maqas, siidhi ama firimbi
- Shumac iyo qaraf ama taraq biyuhu wax yeelli karin
- Liiska telefonada muhiimka ah
- Weel cunto oo caag ah iyo qasacad-fure aan koronto ama laydh ku shaqeynin
- Madadaalo (sida alaab caruur ciyaarsiis ah, turubka ciyaarta, ciyaaro, buugaag)

Ku kaydi alaabtan marmarka la isticmaalo meel u dhow kaydkaaga alaabta xaaladaha degdegga ah si aad u ogaatid meesha ay yaallaan:

- Boorsooyinka seexashada iyo busteyaal
- Dharka roobka
- Shiraaq iyo gogol balaastig ah

Alaabtan soo socota dhigo meel gudaha qolkaaga kaydka cuntada ama meel u dhow, marka ay dhamaadaan ee la la isticmaalo na dib u soo dhig. Caado ka dhig inaad hubisid taariikhda ku qoran cuntada, biyaha iyo baytariyada mar kasta oo aad beddeshid baytariyada ku jira qalabkaaga sheega dabka.

- Biyo – saddex galaan qofkiiba (in ku filan saddex cisho)
- Kayd ku filan shan cisho oo ah cuntada aan xumaan (sida cunto iyo cabbitaano qasacad ku jira, cuntada qalalan ee ‘granolo’, hilib la qalajiyay)
- Baytariyo siyaado ah oo loogu talogalay raadyowgaaga yar iyo tooshka ama karbuunada

Liis ka samee alaabtan sida joogta ah loo isticmaalo ee soo socota ka dibna ku dhaji gudaha qolkaaga cuntada ama kabadhka xaaqinta. Diyaar u ahaw inaad alaabtaa si dhakhso ah u soo urursatid haddii ay qasab kugu noqoto inaad qaxdid.

- Alaabta gaar ah ee loogu talogalay ilmaha yaryar iyo waayeelka ama xubnaha qoyska ee naafada ah (sida dhee barka, caanaha masaasadda, cuntada ilmaha, insulin)
- Alaabta gaar ah ee xayawaanka guriga (sida cuntada, dambiisha lagu qaado xayawaanka, dufka loogu talogalay saxaradda bishada, hogaan lagu xidho xayawaanka)
- Kabo adag ama buudh iyo gacmo-galis
- Badlad dhar ah oo loogu talogalay xubin kasta oo qoyska ka tirsan
- Dawooyinka iyo warka muhiimka ah ee ku saabsan dawooyinka
- Waraaqaha musquusha ama suuliga iyo alaabta nadaafadda qofka
- Muraayadaha indhaha oo dheeraad ah ama muraayadaha isha laga galiyo iyo dawada lagu nadiifiyo

Wixii ah war dheeraad ah, wac North Dakota Department of Health (Waasaaradda Caafimaada ee Waqooyiga Dakota) oo leh lambarka 701.328.2378.